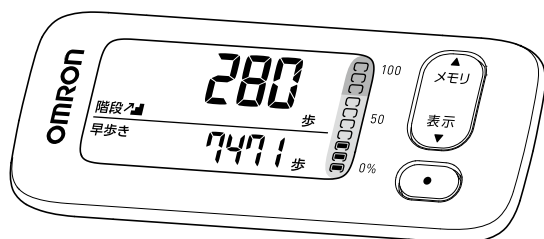
取扱説明書

オムロン 活動量計
HJA-401F
Calori Scan

オムロンの商品をお買い上げいただき、ありがとうございました。

安全に正しくお使いいただくため、取扱説明書をお読みください。

※ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

WellnessLINK®

0187521-8A

目 次

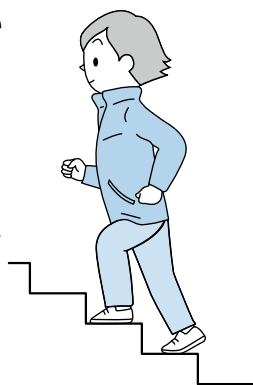
はじめに

設定のしかた

使い方

困ったときに

この活動量計について

本商品はオムロン独自の技術「Active Engine3」を搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行や階段上り、家事やデスクワークなど、さまざまな体の動きを測定し、1日の消費カロリーをお知らせします。
毎日身につけて、食事と運動のバランスを意識しましょう。

■ 階段を上がった歩数がわかる

平地での歩行か階段歩行かを識別できるようになりました。階段上りの歩数を測定し（10 歩単位で表示）、あなたの活動カロリーを測定します。

※階段上り歩数をより精度よく測定していただくためには、胸ポケットへの装着をおすすめします。ズボンのポケット内は、胸ポケットよりも気圧変動が激しいため、階段上り歩数の精度に影響が出る場合があります。
※階段を下りるときの歩数は階段歩行として識別しません。平地での歩行として識別されます。
※階段の途中に踊り場があり、階段が連続して 10 段以上ないとき、階段上り歩数を測定できない場合があります。

■ どれだけ頑張っているかがわかる

目標達成インジケータで目標までの頑張りが確認できます。日常的な動きと階段や早歩きなど頑張った活動が別々に確認でき、目標達成に向けてモチベーションを上げて取り組むことができます。

■ ポケットの中に入れて測定できる

ポケットに入れたままでも測定できるので、毎日手軽に身につけることができます。

消費するカロリーについて

活動カロリー 体を動かして消費したエネルギー

＋

基礎代謝 生命維持に必要なエネルギー

＝

総消費カロリー その日に消費したエネルギーの合計

この活動量計は、**活動カロリー**と**総消費カロリー**を**別々に**表示します。

活動カロリーは、**運動を意識する**めやすに。
総消費カロリーは、**食事を意識する**めやすに。

活動カロリーのめやす

身長 170cm、体重 70kg、年齢 40 才の男性の場合の例

・ デスクワーク	30 分	23kcal
・ 普通歩行（約 67m/ 分）	30 分	78kcal
・ 早歩き（約 93m/ 分）	30 分	126kcal
・ ジョギング	30 分	225kcal
・ 階段上り	30 分	291kcal

Active Engine3 について

Active Engine3 は、身体活動によって発生する加速度信号をさまざまなノイズの中から抽出します。その加速度信号と気圧変動を併用することにより、階段歩行を識別し、ポケットの中でも身体活動を演算する独自技術です。

ウォーキングやジョギング、家事やデスクワークなどの日常的な動きに加えて、新たに階段歩行を識別し、活動カロリーを測定します。

※階段上り歩数をより精度よく測定していただくためには、胸ポケットへの装着をおすすめします。

表示について

■ 減量目標値（4 週間で減らしたい体重値）について

- 4 週間で減らしたい体重値（減量目標値）を設定すると、あなたに合った1日の活動カロリー消費目標を算出します。
- 目標達成インジケータに 1 日の活動カロリー消費目標の達成度を表示します。

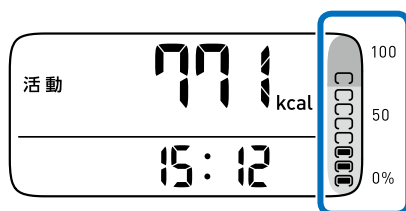
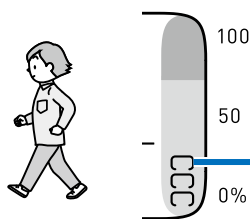
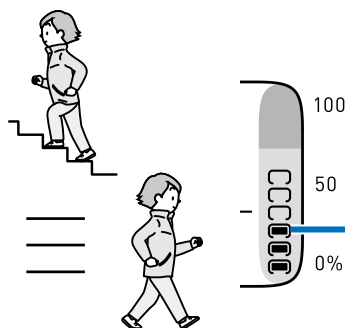
活動カロリー消費目標

＝

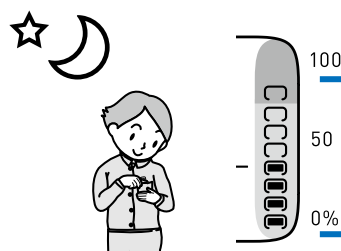
普段の活動カロリー ＋ 減量目標値分の活動カロリー

- 普段の活動カロリーはあなたの行動に合わせて、4 週間ごとに更新します。ただし、最初の数日は設定した個人データから算出した平均的な値となります。
- 本商品では食事の摂取カロリーを測定することはできません。減量目標値を達成できなかったときはカロリー摂取分が消費分を上回っていた可能性があります。
- 減量目標値はめやすです。減量を保証するものではありません。

「目標達成インジケータ」について

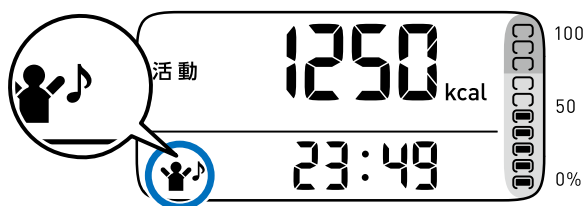
【表示例】

設定した個人データと減量目標をもとに1日の活動カロリー消費目標を算出し、目標達成インジケータでどれくらいの割合で達成できたかを表示します。

は1日の目標達成度を示します。
※1つで目標達成度10%を示します。

は早歩きや階段上りなど、3METs以上の活動でのがんばり度合いを示します。
「METsとは」(☞ 9 ページ)

これにより、1日の活動の達成度とがんばり度合いをふりかえることができます。

100
50
0%

たとえば、左のインジケータは目標達成度80%を示しています。

そのうち半分が3METs以上の活動であったことを示しています。

■ バンザイマーク

当日の目標活動カロリーに対し達成度が 100%に達したとき、バンザイマークを表示します。さらにがんばって150%を超えると、バンザイマークと♪マークを表示します。

指標について

■ 基礎代謝とは…

体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のこと。24 時間じっとしていても、基礎代謝に相当するカロリーが消費されます。

■ BMI とは…

肥満度を示す国際的な指標で、標準的な BMI は「22」です。
体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）で計算できます。

■ METs とは…

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位です。

METs のめやす

座って安静にしている状態	1.3METs
普通歩行（約 67m/ 分）	3.0METs
早歩き（約 93m/ 分）	4.3METs
ジョギング	7.0METs
階段上り	8.8METs

【METs の数値・日本語訳出典】
独立行政法人 国立健康・栄養研究所：改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』
（2012 年 4 月 11 日改訂）調べ

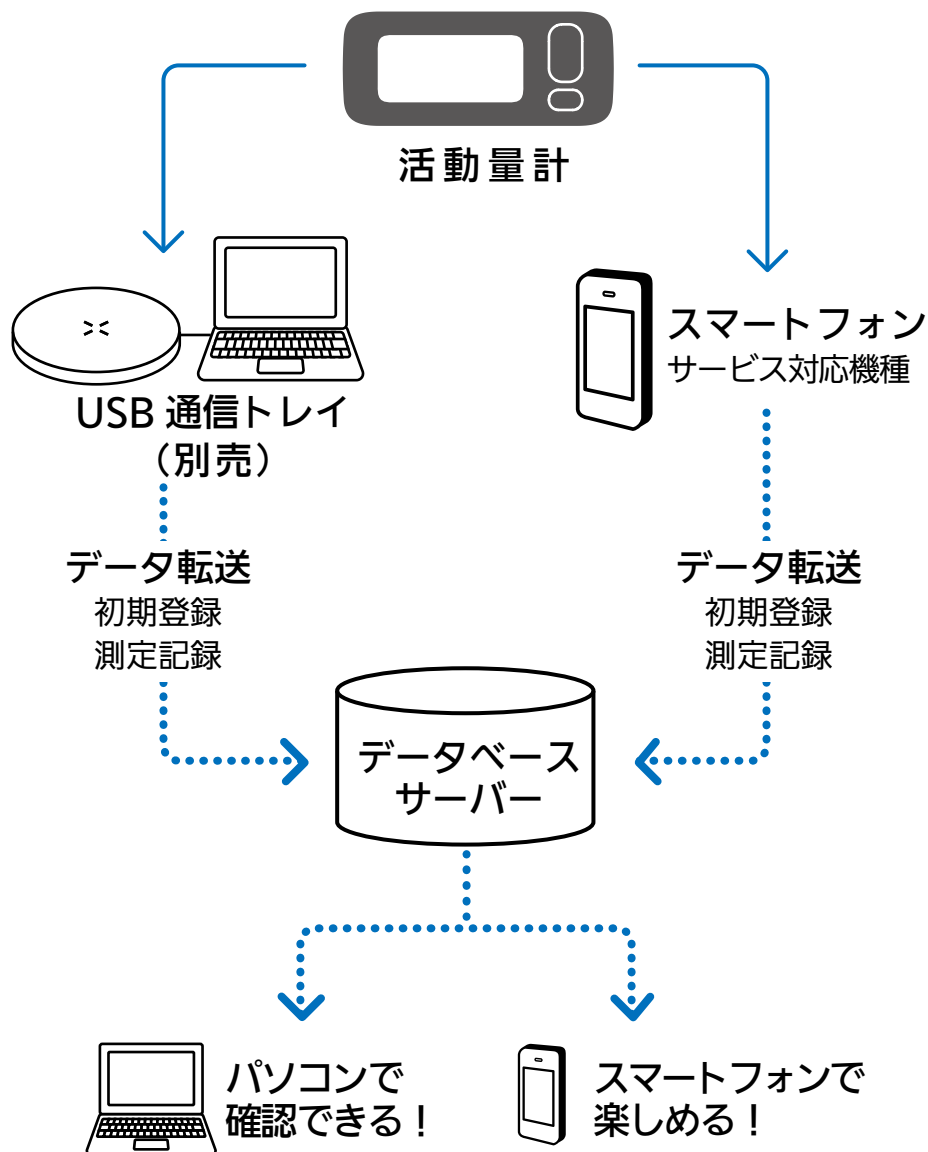
健康サポートサービスについて

はかるだけじゃもったいない！
スマートフォンやパソコンを使って
健康サポートサービスを利用すると、
機器の設定が簡単にできたり、
測定結果をグラフで確認できたり、
楽しく続けられるコンテンツがたくさん！

- 健康サポートサービスをご利用いただくには、メールアドレスの登録が必要です。
- 転送されたデータはサーバーに保管されます。（お使いのスマートフォンやパソコンには保存されません。）
- パソコンでの登録には、別売の「オムロン USB 通信トレイ（HHX-IT3）」が必要です。登録は USB 通信トレイの取扱説明書にしたがっておこなってください。
- 健康サポートサービスへの登録は、活動量計または歩数計のいずれか 1 台のみとなります。
- スマートフォンの対応機種、パソコンの推奨環境は次のサイトでご確認ください。

http://wlm.jp/

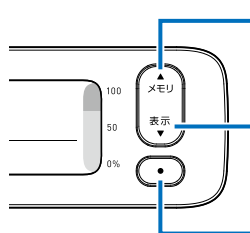
※階段上り歩数、階段上り目標時間、早歩き歩数、早歩き目標時間は、健康サポートサービスではご覧いただくことができません。

健康サポートサービスのしくみ
活動量計
USB 通信トレイ
（別売）
スマートフォン
サービス対応機種
データ転送
初期登録
測定記録
データ転送
初期登録
測定記録
データベース
サーバー
パソコンで
確認できる！
スマートフォンで
楽しめる！

この活動量計の使い方

本体で設定する（☞20ページ）

性別、年齢、体重、身長、歩幅、減量目標値、日付、時刻の順に設定します。

使用するボタン

［▲］［▼］で選択し、［●］で設定します。

- 1回押すごとに1つ進む
- 押し続けると早送りする
- 1回押すごとに1つ戻る
- 押し続けると早戻しする

各項目を設定して次の項目に移る

スマートフォンやパソコンでも設定ができます。

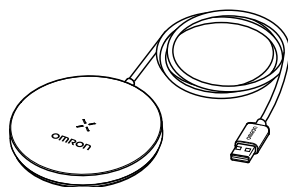
スマートフォンで設定する（☞26ページ）

次のサイトからアプリをダウンロード

http://wlm.jp/

面倒な設定もアプリで簡単にできます。

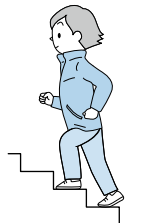
パソコンで設定する

別売のUSB通信トレイ（HHX-IT3）が必要です。
設定方法はUSB通信トレイの『取扱説明書』をお読みください。

測定する

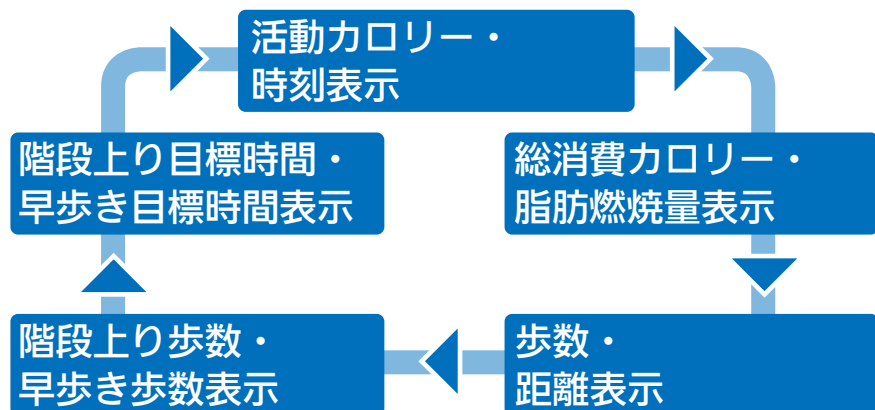
① 装着する

ポケットに入れる
（☞28 ページ）

② 測定する

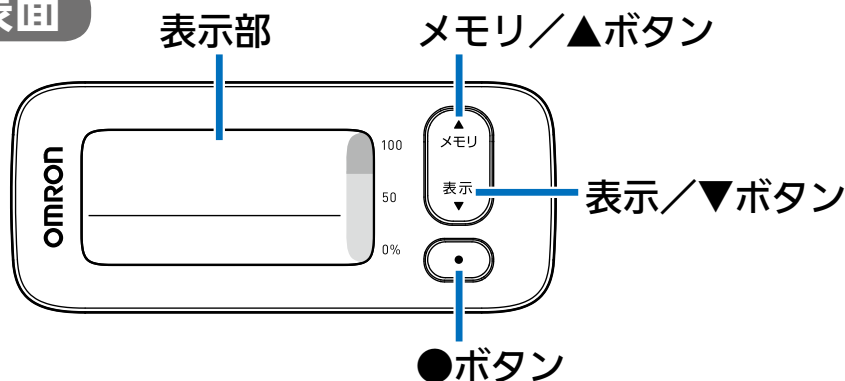
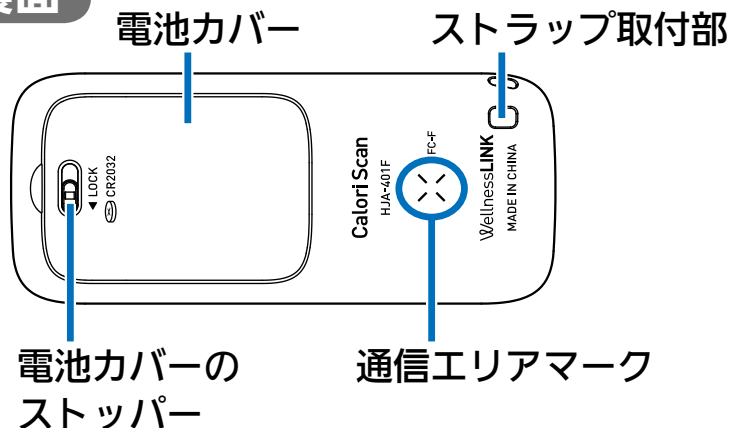
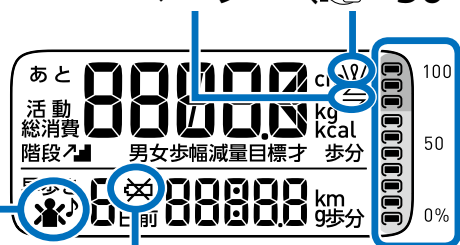
（☞29 ページ）

測定結果を見る

［▼］を押すごとに表示内容が切り替わります。
（☞32ページ）

活動カロリー・時刻表示
→ 総消費カロリー・脂肪燃焼量表示
→ 歩数・距離表示
→ 階段上り歩数・早歩き歩数表示
→ 階段上り目標時間・早歩き目標時間表示
→ 活動カロリー・時刻表示

［▲］を押して過去の測定値を確認します。
（☞34ページ）

各部の名前と付属品

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロン お客様サービスセンター
（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。
※本体以外は消耗部品です。

1 本体

画面に貼られているシールをはがしてご使用ください。

表示部

重要 画面は全点灯時の表示内容です。
使用中の画面とは異なります。

2 お試し用電池（CR2032 × 1 個、本体に内蔵）

3 落下防止用ストラップ（☞ 28 ページ）

4 ストラップ用クリップ（☞ 28 ページ）

5 クイックガイド（品質保証書付き）

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

■ 警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、**人が傷害を負ったり物的損害＊の発生が想定される内容**を示します。

＊物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

■ 図記号の例

	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
・自己判断は健康を害する原因になります。

画面の確認は、安全な場所でおこなってください。
・周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。

身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。
・身体に過度の負担をかけた運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲で行ってください。

必ず守る

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
・乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。

必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。
・金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

禁止

⚠警告

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
・万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
・けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
・けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
・発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

⚠注意

データ転送について

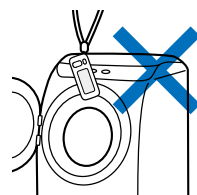
スマートフォンやパソコンの取扱説明書をよく読んでから使用してください。
・故障の原因になります。

通信中は次のものを通信エリアマークに近づけないでください。
・IC カードなど他の通信媒体
・金属、磁石など磁界を発生させるもの

通信中に本体の電池を交換しないでください。
・故障やデータ破損の原因になります。

お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防滴構造です。汗が付着しても、小雨にぬれても問題ありませんが、防水ではありませんので洗ったり、水中に入れたりしないでください。故障の原因になります。

- 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

本体で設定する

健康サポートサービスで、初期登録を済まされた方は、本体での設定は必要ありません。

■ 初めて設定するとき

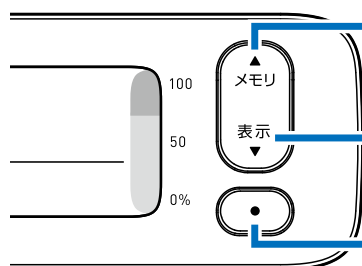
重要 身長や体重は設定の前に把握しておきましょう。

［▲］［▼］［●］いずれかのボタンを「HELLO」と表示するまで押し続けてください。

性別設定画面に変わります。

性別、年齢、体重、身長、歩幅、減量目標値（4 週間で減らしたい体重値）、日付、時刻の順に設定します。

使用するボタン

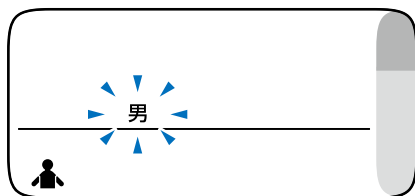
［▲］［▼］で選択し、［●］で設定します。

・1 回押すごとに 1 つ進む
・押し続けると早送りする

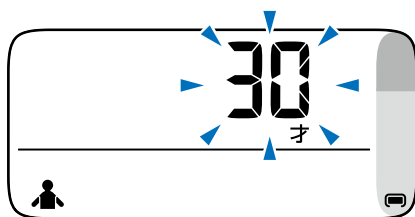
・1 回押すごとに 1 つ戻る
・押し続けると早戻しする

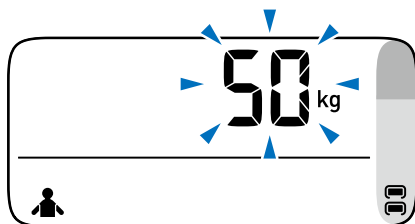
各項目を設定して次の項目に移る

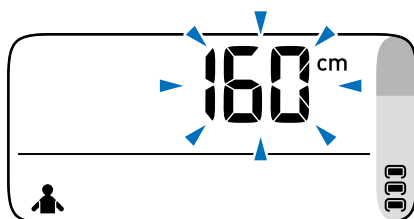
重要 正しく設定してください。
設定を間違えると正しく測定できない場合があります。また年齢は自動で更新されないため、必ず毎年誕生日ごとに更新してください。

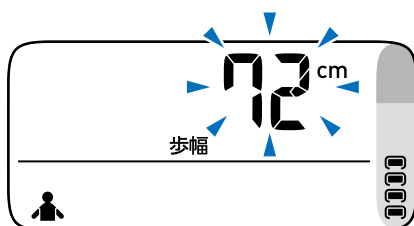
参考 設定途中に 15 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

1 性別を設定する

2 年齢を設定する

- 設定範囲 ： 6 ～ 99 才
- 早 送 り ： 10 才単位

3 体重を設定する

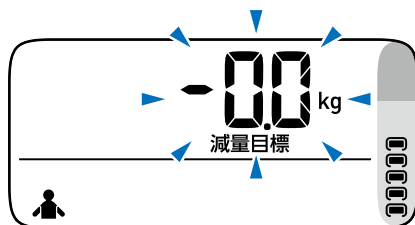
- 設定範囲 ： 10 ～ 136kg
- 早 送 り ： 10kg 単位

4 身長を設定する

- 設定範囲 ： 100 ～ 199cm
- 早送り ： 10cm 単位

5 歩幅を設定する

- 設定範囲 ： 30 ～ 120cm
- 早 送 り ： 10cm 単位

■ 歩幅について

- 初めて設定するときに点滅表示する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
- より正確な歩幅を知るには、10 歩程度歩いてからの 1 歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。

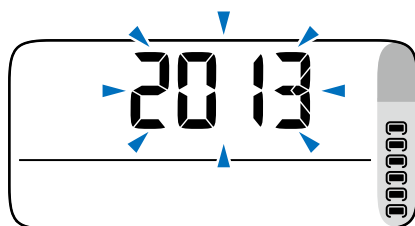
6 減量目標値を設定する

・ 設定範囲 ： 0.0 ～（体重× 0.04）kg
・ 早 送 り ： 1kg 単位

■ 減量目標値（4 週間で減らしたい体重値）について

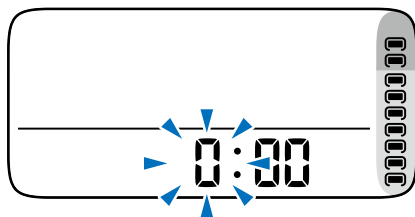
・ 4 週間で減らしたい体重値（上限：体重× 0.04kg）を設定します。

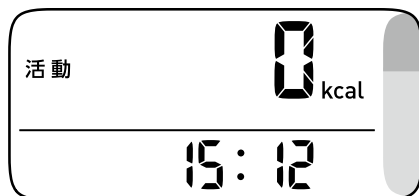
重要
無理な減量は健康を損なう恐れがあるため、BMI18.5 以下の方は体重維持をお勧めします。
「BMI とは」（☞ 9 ページ）
また、17 才以下の方の減量はお勧めしません。（減量目標値は設定できます。）

7 日付を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。

・ 設定範囲 ： 2013 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
・ 早 送 り ： 10 単位（年と日のみ）

8 時刻を設定する

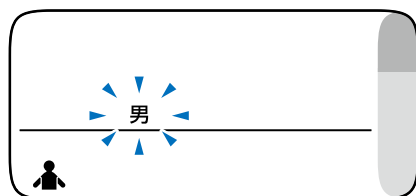
「時」「分」を設定します。

- 設定範囲 ： 0：00 ～ 23：59（24 時間表示）
- 早 送 り ： 10 単位（分のみ）

活動カロリー・時刻表示になれば
すべての設定が終わりです。

重要

- 使いはじめは、設定した値から算出した一般的な減量目標値が設定されますが、1 週間お使いいただいた後に減量目標値の見直しをすることをお勧めします。
- 減量目標値と体重は 4 週間ごとに設定し直してください。

設定を変更する

参考 変更中に 5 分以上放置すると、それまでの変更分は反映されず、活動カロリー・時刻の当日画面に戻ります。

1 ［▲］と［●］を同時に長押しする

性別設定画面になります。
「本体で設定する」の手順 1（☞ 21 ページ）から操作してください。

健康サポートサービスをご利用の場合、ウェブサイトで設定を変更し、データ転送をしてください。

スマートフォンで設定する

1 次のサイトへアクセスする

http://wlm.jp/

2 HJA-401F 用アプリを ダウンロードする

3 アプリを起動し、ログインする

重要 会員登録されていない方は、アプリをダウンロード後、会員登録をしてください。

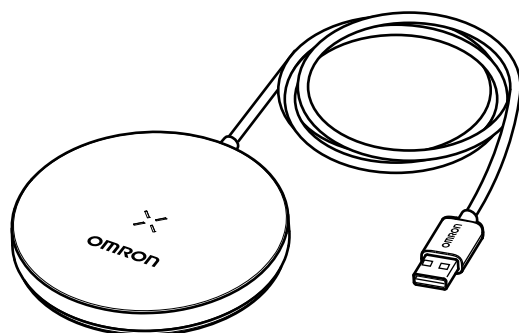
4 機器登録をする

設定メニューから機器設定を選択し、画面の指示にしたがって登録してください。

設定が完了したら「測定する」（☞ 28 ページ）へ

パソコンで設定する

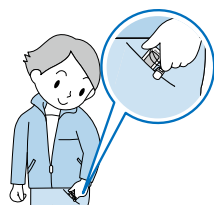
パソコンでの設定やデータ転送には、別売の「USB 通信トレイ（HHX-IT3）」が必要です。
「別売品について」（☞ 47 ページ）

設定方法やデータ転送方法は、USB 通信トレイの『取扱説明書』を参照してください。

測定する

装着のしかた

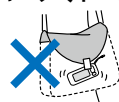
OK

胸ポケット

ズボンの
まえポケット

NG

ズボンの
うしろ
ポケット

首から
ぶら
下げる

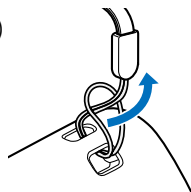
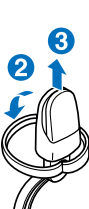
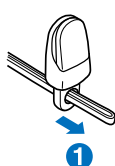
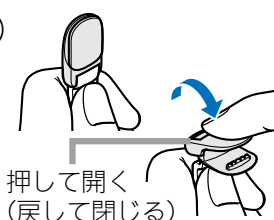
かばんの中
に入れる

重要

- 階段上り歩数をより精度よく測定していただくためには、胸ポケットへの装着をおすすめします。
- 本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。けがや本体破損の原因になります。
- 首からぶら下げて使用しないでください。正しく測定できない場合があります。

ストラップとクリップの使い方

①

②

③

重要

- 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしに**ストラップとクリップをご使用ください。**
- クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

測定を始める

正しく装着して、測定しましょう。

■ 歩数カウントについて

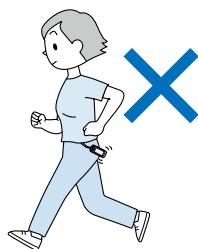
- 歩き始め（階段の上り始め、早歩きし始め）は、誤カウントを防ぐため表示が増えません。一定時間の歩行があると、それまでの歩数を追加して表示します。
その後、歩数は 1 歩ずつ増えますが、階段上り歩数と早歩き歩数は一定時間ごとに歩数を追加します。
- 表示が変わらない間もカウントはしています。
- 坂道の上り下りと階段を下った歩数は、平地での歩数としてカウントします。

※階段を上っている途中で踊り場を歩いた歩数は、階段上り歩数としてカウントされる場合があります。

正しく測定できない場合

次のようなとき、正しく測定できない場合があります。

●本体が不規則に動くとき

- 腰やバッグからぶら下げたとき
- 不規則な動きをしているバッグの中

●不規則な歩行をしたとき

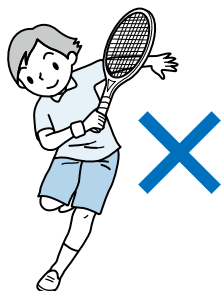
- すり足のような歩き方、サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- 混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ

●振動の多いところで使用したとき

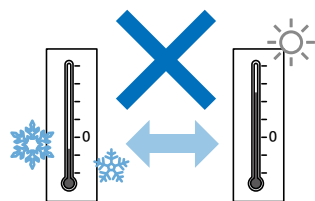
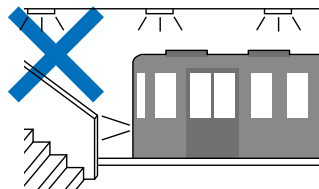
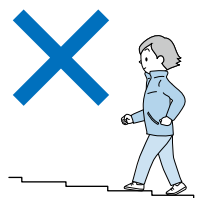
- 乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ

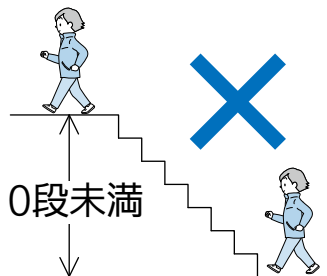
●極端にゆっくり歩いたとき

●その他

- 立ったり、座ったりする動作
- 歩行・ジョギング以外のスポーツ
- 急斜面の昇り降り
- 上半身を中心としたトレーニング

階段上り歩数を測定できない場合

加速度と気圧のデータより、階段歩行を識別しますが、次のようなとき、測定できない場合があります。

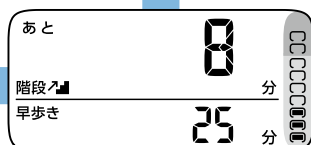
- **●温度差の大きい場所を移動したとき**
  - 氷点下の屋外と暖かい室内の出入り

- **●気圧差のある場所を移動したとき**
  - 気圧を意図的に制御した場所（建物内や地下街）への出入り
  - 地下鉄が通過しているホーム上を移動
  - 歩行中に強い風が吹いたとき

- **●1 段の段差が極端に低いとき**

- **●本体が不規則に動くとき**
  - 腰やバッグからぶら下げたとき
- **●階段が 10 段未満のとき**

- **●階段をゆっくり上がったとき**
  - 足音がしないように階段をそっと上がったとき
- **●密閉された環境にあるとき**
  - バッグやズボン、ファスナー付きのポケットの中

階段上り歩数が測定されにくい方へ

- 腕を大きく振って、太ももを上げて階段を上がってください。

測定結果を見る

表示を切り替えて見る

［▼］を押すごとに次のように表示が切り替わります。
［●］を押すと活動カロリー・時刻表示に戻ります。

活動カロリー・時刻表示

午前 0 時から現在までの歩行や家事・デスクワークなどの活動による消費カロリーと時刻を表示します。

総消費カロリー・脂肪燃焼量表示

午前 0 時から現在までの総消費カロリー（基礎代謝＋活動カロリー）と脂肪燃焼量を表示します。

歩数・距離表示

歩数と距離を表示します。
ジョギング、階段上り下り、早歩きが多い場合は、距離に誤差が生じる場合があります。

階段上り歩数・早歩き歩数表示

午前 0 時から現在までの階段上り歩数と早歩き歩数を表示します。
階段上り歩数‥ 階段を上った歩数（10 歩単位で表示）。階段を下った歩数は平地での歩数としてカウントします。
早歩き歩数‥‥ 4.3METs 以上の歩行やジョギングの歩数。「METs とは」（☞ 9 ページ）

階段上り目標時間・早歩き目標時間表示

目標達成までに必要な 1 日分の活動時間の目安を表示します。前ページの画面では、あと 8 分階段を上った場合、またはあと 25 分早歩きした場合に達成します。

■ 省電力機能について

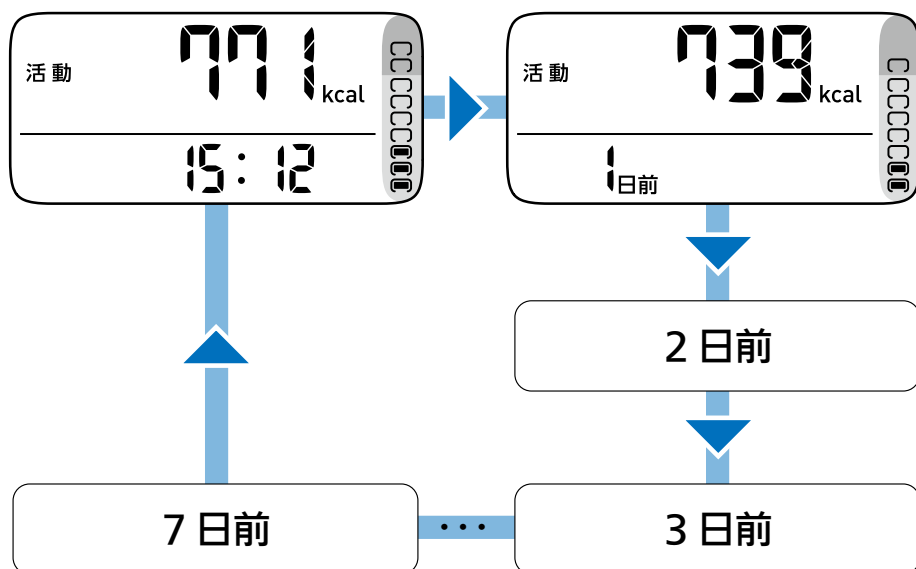
消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が 5 分以上続くと表示が消えます。[▲][▼][●] いずれかのボタンを押すと再び表示します。表示が消えた状態でも測定しています。

過去の測定値を見る

1 日の測定値は、時刻が「0：00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

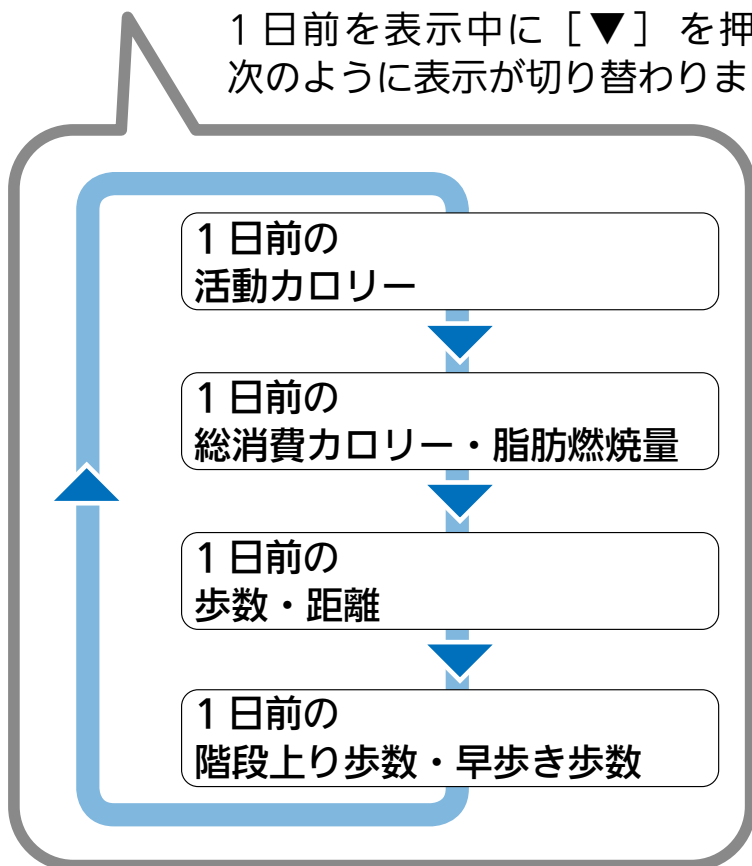
1 ［▲］を押して、過去の測定値を見る

記録されている 1 日前の測定値が表示されます。

［▲］を押すごとに、7 日前までの測定値が順に表示されます。

参考 ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと、当日の画面に戻ります。

2 ［▼］を押して、見たい表示内容を選択する（目標時間表示を除く）

※「表示を切り替えて見る」（☞ 32 ページ）

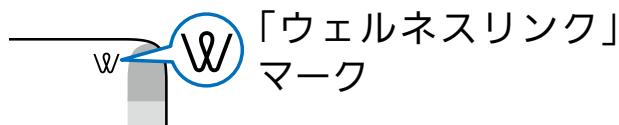
1 日前を表示中に［▼］を押すと、次のように表示が切り替わります。

データ転送をする

スマートフォンのアプリから、または USB 通信トレイを使ってパソコンから日々の測定記録を転送します。パソコンでのデータ転送のしかたは USB 通信トレイの『取扱説明書』を参照してください。

「ウェルネスリンク」マークについて

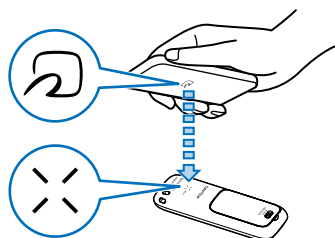
Ⓦが点滅／点灯したときは、すみやかに測定記録を転送してください（最大 14 日分記録）。

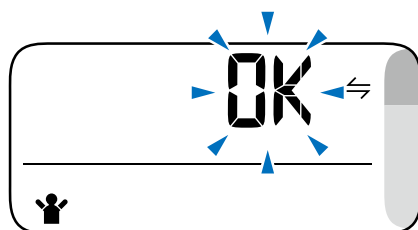
点滅：10 日分以上の測定記録があります。

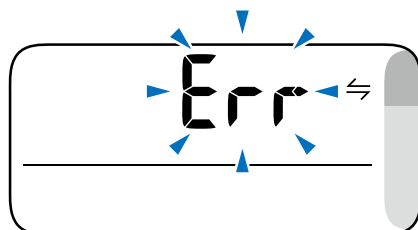
点灯：14 日分の測定記録があります。古い測定記録から順に削除されます。
すぐに測定記録を転送してください。

スマートフォンでデータ転送をする

1 アプリを起動する

2 「データ転送」を選ぶ

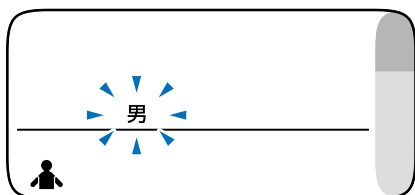
画面の指示にしたがって
データ転送をしてください。

「OK」を表示すると転送完了です

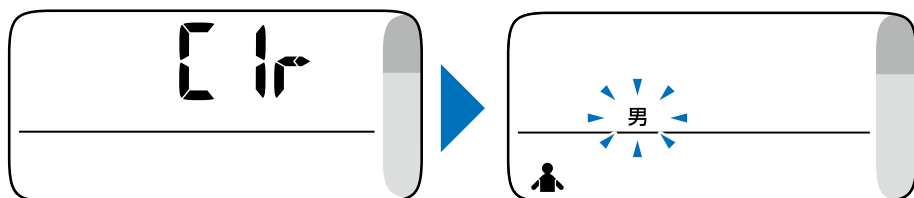
「OK」表示を消したい場合は、［▲］［▼］［●］いずれかのボタンを押してください。

「Err」を表示すると転送ができていません

アプリの指示にしたがって、もう一度データ転送をやり直してください。

※階段上り歩数、階段上り目標時間、早歩き歩数、早歩き目標時間は、健康サポートサービスではご覧いただくことができません。

初期化する

設定した値と測定した値（過去の測定値）をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

1 ［▲］と［●］を同時に長押しする

性別設定画面になります。

2 もう一度［▲］と［●］を同時に長押しする

「Clr」と表示するまで押し続けてください。
性別設定画面になれば、初期化完了です。

参考 初期化後、15 分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります

電池の交換

「 」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定が終了します。

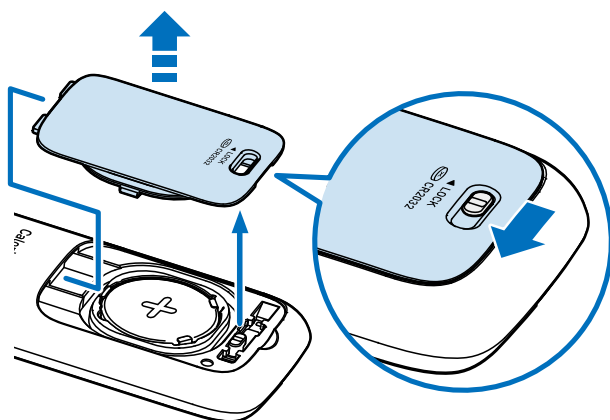
重要

- 深夜 0:00 をはさんで電池を交換しないでください。測定記録の不整合が発生する場合があります。
- 測定値の記録は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を交換したときは、日付と時刻を設定し直してください。
  「本体で設定する」（☞ 20 ページ）
  「データ転送をする」（☞ 36 ページ）
- 電池を交換しても過去の測定値は消えません。

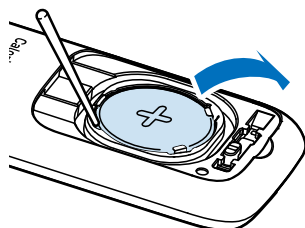
参考 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

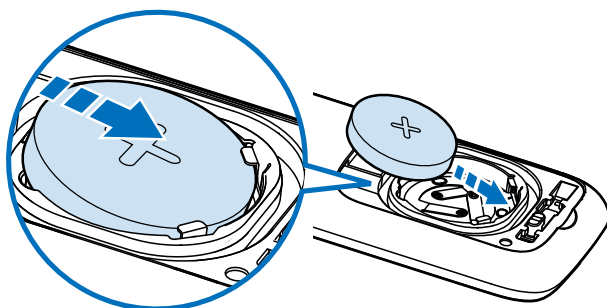
電池を交換する

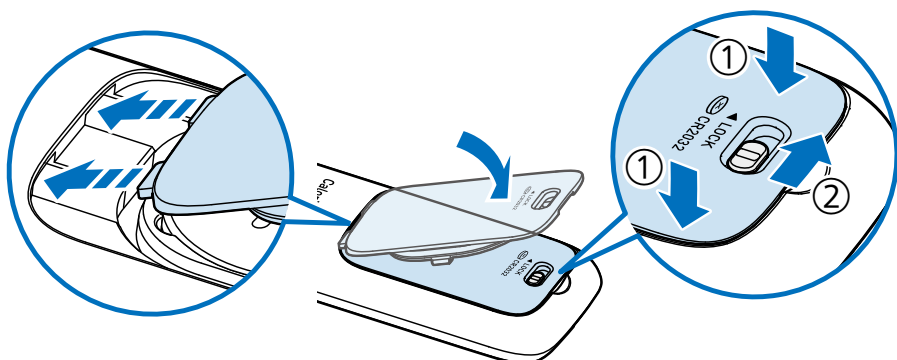
1 電池カバーを外す

電池カバーのストッパーのロックを外して、
電池カバーを外します。

2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、
取り出します。

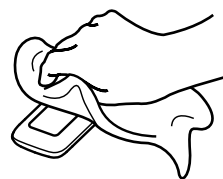
重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。

4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、電池カバーのストッパーをロックします。

①電池カバーを押さえて
②ロックする

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。
本体の汚れは乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
汚れがひどいときは、水または薄めた中性洗剤をしみこませた布をかたく絞って拭き取り、やわらかい布でから拭きしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■ お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。
次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
が 点滅した	電池残量が 少なくなっている	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください （☞ 39 ページ）
が 点灯した	電池残量が なくなった	
何も表示しない	省電力機能に なっている	［▲］［▼］［●］いずれかのボタンを押してください （☞ 33 ページ）
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください （☞ 39 ページ）
	電池残量が なくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください （☞ 39 ページ）
表示の値がちがう	装着方法が 間違っている	「装着のしかた」をご覧ください （☞ 28 ページ）
	不規則な動きを している	「正しく測定できない場合」をご覧ください （☞ 30 ページ）

こんなとき	原　因	対処のしかた
表示の値がちがう	設定した値が間違っている	設定を変更してください＊
階段上り歩数の値がちがう	気圧・温度が不安定な環境である	「階段上り歩数を測定できない場合」をご覧ください (☞ 30 ページ)
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	「電池を交換する」を参考にして電池を入れ直してください (☞ 40 ページ)
Wマークが点滅／点灯した	記録した測定値がある一定以上転送されていない	データ転送をしてください (☞ 36 ページ)
データ転送ができない	アプリまたはUSB 通信ソフトがインストールされていない、または起動していない	アプリまたは USB 通信ソフトをインストール、または起動してください (☞健康サポートサービスのヘルプ)

＊ いずれかの手順で設定を変更してください。

- 健康サポートサービスをご利用の方
  アプリ、PC サイトで設定値を変更した上でデータ転送をしてください。
  「データ転送をする」(☞ 36 ページ)
- 本体のみでお使いの方
  「設定を変更する」(☞ 25 ページ)

こんなとき	原　因	対処のしかた
データ転送ができない	活動量計の通信エリアマークとスマートフォン、USB 通信トレイのマークとが合っていない、または距離が離れすぎている	活動量計とスマートフォン、USB 通信トレイのマークを合わせる、または通信可能な距離まで近づけてください（☞ 36 ページ）
	強い磁力や電波の発生するものの近くでデータ転送をした	電波の影響を受けない場所で、もう一度データ転送をおこなってください
転送中にエラー表示が出た（通信中マーク Err）		スマートフォン、パソコンの表示を確認し、指示にしたがってください
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください（☞ 39 ページ）

「おかしいな？と思ったら」に記載されている対処方法でも直らない場合、商品についてはオムロンお客様サービスセンター、健康サポートサービスについてはサポートデスクまでお問い合わせください。（☞ 48 ページ）

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した値と記録した測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。測定結果は健康サポートサービスをご利用の上、こまめにデータ転送しておくことをおすすめします。

仕　様

項目	内容
販売名	オムロン 活動量計 **HJA-401F** カロリスキャン
電源電圧	DC3V（リチウム電池 CR2032 × 1 個）
表示	活動カロリー　0 ～ 59,999kcal 総消費カロリー　0 ～ 59,999kcal 脂肪燃焼量　0 ～ 999.9g 歩数　0 ～ 99,999 歩 　階段上り歩数　0 ～ 99,990 歩 　早歩き歩数　0 ～ 99,999 歩 階段上り目標時間　0 ～ 1440 分 早歩き目標時間　0 ～ 1440 分 距離　0.0 ～ 999.9km 目標達成度　0 ～ 100% 時刻　0：00 ～ 23：59
メモリ	表示メモリ　7 日分 本体記録メモリ　最大 14 日分
通信方式	NFC-F（ISO/IEC 18092 準拠）
設定	性別　男／女 年齢　6 ～ 99 才 体重　10 ～ 136kg　：1kg 単位 身長　100 ～ 199cm　：1cm 単位 歩幅　30 ～ 120cm　：1cm 単位 減量目標値　0.0 ～（体重× 0.04）kg　：0.1kg 単位 日付　2013 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日 時刻　0：00 ～23：59　：24 時間表示
使用環境	温度：－ 10 ～＋ 40℃　データ転送時：＋ 5 ～＋ 35℃ 湿度：30 ～ 85% RH　気圧：600 ～ 1050hPa

「健康サポートサービス」にデータ転送すると、上記以外にもいろいろな測定データを確認することができます。

※階段上り歩数、階段上り目標時間、早歩き歩数、早歩き目標時間は、健康サポートサービスではご覧いただくことができません。

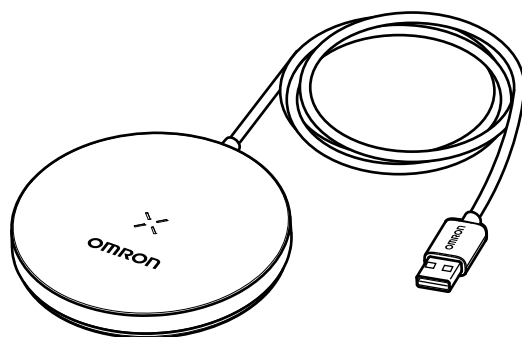
電池寿命	約 3 カ月（1 日 12 時間装着時） 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	縦 約 33 × 横 約 78 × 厚さ 約 12 mm
質量	約 27g（電池含む）
付属品	お試し用電池（CR2032 ×1 個、内蔵）、 落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、 クイックガイド（品質保証書付き）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

別売品について

別売品のお求めは、
オムロン お客様サービスセンター（電話 0120-30-6606）
までお問い合わせください。

次の別売品をご用意しています。

- **USB 通信トレイ**
  型式：HHX-IT3

※ USB 通信トレイ（型式：HHX-IT2）は、
HJA-401F に対応しておりません。

お問い合わせ

オムロンなら、わからないことを気軽に相談できます。

修理・商品に関するお問い合わせ 別売品・消耗部品のお求め

オムロン お客様サービスセンター

むろんオムロン

TEL 通話料無料 0120-30-6606

FAX 通信料無料 0120-10-1625

※受付時間（祝日を除く月～金）9：00 ～ 19：00
※都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

健康サポートサービスに関するお問い合わせ

サポートデスク

http://wellnesslink.jp/support/

※お問い合わせの内容によりましては、回答までにお時間をいただく場合があります。あらかじめご了承ください。